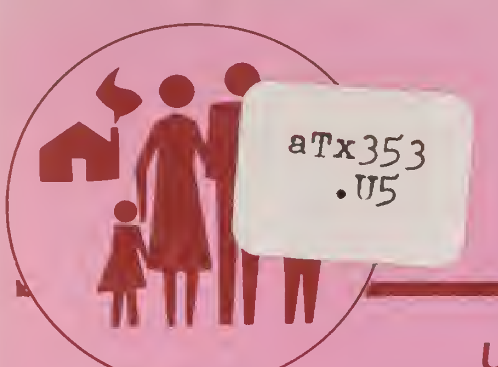
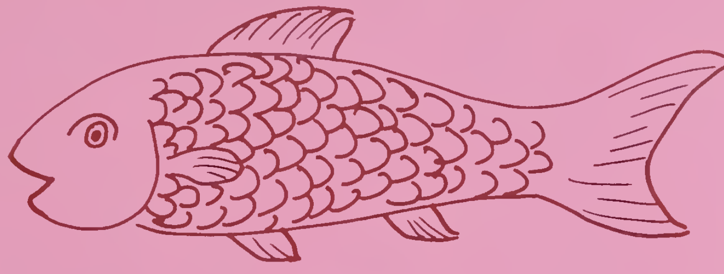


PESCADO

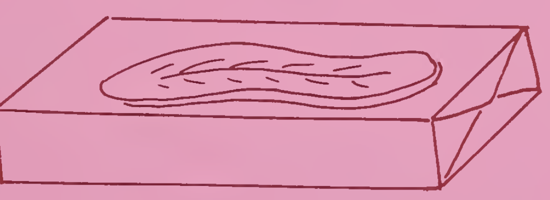
una buena selección para la familia que desea economizar

El pescado se puede comprar :

Fresco



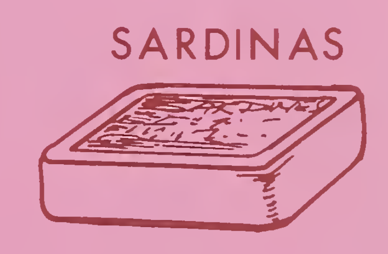
Congelado



Enlatado

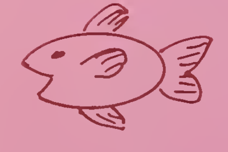
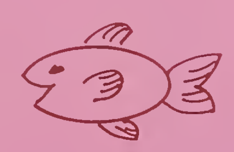
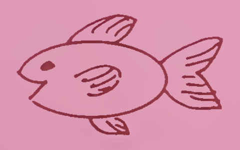






El pescado ayuda a formar músculos

El pescado es sabroso cualquier dia de la semana

El pescado se puede asar , hornear ó freir

FNS-53

U.S. Department of Agriculture : Food and Nutrition Service : Agricultural Research Service

Pescado Frito

- 2 libras pescado (fresco ó congelado) descamado sin cabeza, cola ó aletas
- 1½ cucharaditas sal
- Pimienta a gusto
- *¼ taza leche líquida
- ½ taza harina de trigo
- ¼ taza harina de maíz
- Grasa ó aceite para freir

Descongele el pescado congelado. Lávelo y séquelo. Añada la sal y la pimienta a la leche. Mezcle la harina de trigo y la harina de maíz. Remoje el pescado en la leche y dele vuelta en la mezcla de harina. Fría en la grasa caliente a fuego moderado unos 4 ó 5 minutos ó hasta que este dorado por un lado. Vire con cuidado y fría unos 4 ó 5 minutos más ó hasta que el otro lado se dore. El pescado estará listo cuando pueda desmenuzarlo fácilmente con un tenedor. Escurra el pescado sobre papel absorbente. Rinde 6 porciones.

*Puede usar leche líquida preparada con leche en polvo sin grasa.

Guiso de Pescado

- 1 libra filetes de pescado (fresco ó congelado)
- 1 taza cebolla picada
- ⅓ taza grasa derretida ó aceite
- 1 lata (1 libra 12 onzas) tomates
- 2 tazas papas (patatas) picadas
- 1 taza agua
- ¼ taza salsa de tomate "catsup"
- ½ cucharadita sal
- Pimienta
- 1 lata (1 libra) vegetales mixtos

Descongele los filetes congelados y quíteles la piel. Corte los filetes en pedacitos. Cocine la cebolla en la grasa hasta que se ablande. Añada los tomates, las papas, el agua, la salsa de tomate "catsup" y los condimentos. Tape y cocine a fuego lento durante 30 minutos. Añada el pescado, los vegetales mixtos y su líquido. Tape y cocine unos 15 minutos mas ó hasta que las papas se ablanden. Rinde 6 porciones.

Tortitas de Salmón

- 1 lata (1 libra) salmón
- ½ taza cebolla picada
- ¼ taza grasa derretida ó aceite
- ⅓ taza pan rallado
- ⅓ taza líquido del salmón
- 2 huevos, batidos
- 1 cucharadita mostaza
- ½ cucharadita sal
- ½ taza pan rallado
- Grasa ó aceite para freir

Escurra el salmón. Conserve el líquido. Corte el salmón en pedacitos. Cocine la cebolla en grasa hasta que se ablande. Añada ⅓ taza de pan rallado, el líquido del salmón, los huevos, la mostaza, la sal y el salmón. Mezcle bien. Forme con la mezcla 6 tortitas. Dele vuelta en el pan rallado. Fría en la grasa caliente a fuego moderado unos 3 ó 4 minutos ó hasta dorarlo por un lado. Vire con cuidado y fría unos 3 ó 4 minutos más ó hasta dorarlo por el otro lado. Escurra sobre papel absorbente. Rinde 6 porciones.

NOVEMBER 1970

U.S GOVERNMENT PRINTING OFFICE : 1970 OL—405-121

For sale by the Superintendent of Documents, U.S. Government Printing Office
Washington, D.C. 20402 - Price 5 cents